

## ゴーヤチャンプルー

### 《材料（2人分）》

ゴーヤ(ニガウリ:小)…1本  
にんじん…1/4本  
たまねぎ…1/2個  
木綿豆腐…100～150g  
豚バラ肉(薄切り)…80g  
卵…1個  
赤唐辛子…1本  
塩コショウ…少々  
ゴマ油…大さじ1.5

### 《調味料》

酒…大さじ1.5  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
塩…小さじ1/4  
顆粒チキンスープの素…小さじ1.5  
かつお節…3g

### 《下準備》

- ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き、横薄切り(半月切り)にする。
- にんじんは皮をむき4～5cmの長さの短冊切りにする。
- 木綿豆腐はキッチンペーパー等に包んで水切りし、手でザックリ4つに割る。
- 豚バラ肉は長さ3cmに切り、塩コショウをする。
- 卵は割りほぐしておく。
- 赤唐辛子はヘタと種を取り除き、半分に割る(細かくする方が、または種を入れる方がより辛くなります)。

### 《作り方》

- 1 フライパンにゴマ油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒め、ゴーヤ、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- 2 木綿豆腐を加えてサッと炒め、赤唐辛子を加えてさらに炒める。野菜がしんなりしたら、《調味料》を加え、全体に炒め合わせる。
- 3 溶き卵を回し入れ、卵が半熟になったら器に盛りつけ、かつお節を振る。